



2019

## AKTIVITETER | AKTIVITEETIT | ACTIVITIES

[sales@soderlangvik.fi](mailto:sales@soderlangvik.fi) | [www.soderlangvik.fi](http://www.soderlangvik.fi)

vi förbehåller oss rätten till förändringar | pidätämme oikeudet muutoksiin | all rights reserved

### YOGA

#### ***Heli Sarparanta***

Heli Sarparanta on harjoittanut astangajoogaa v.2000. Ananda Sevan jooga- ja meditaatio-opettaja v. 2005-2010. Helin ohjaus on lempeää ja kuuntelevaa. Hän on kansanparantajana kalevalainen jäsenkorjaaja ja tämä näkyy yksilöllisessä lähestymisessä ja vaivojen korjaamisessa myös asanaohjauksessa. Heli opettaa astangajoogassa 1. sarjaa. Hän on itse harjoittanut sitä 18 vuotta. Hän ohjaa myös hathajoogaa ja Ananda Sevan meditaatiota.

#### ***Cecilia Weckström***

Vi lever våra liv i konstant prestation och stress, ibland kan man behöva varva ner andas och flytta fokus tillbaka till stunden. Avslappnande yin yoga, klassisk hatha yoga, lugna meditationer och djupa avslappningsövningar. Hitta balansen i vardagen. Cecilia har själv växt upp nära vår vackra Finska natur, yogan är för henne en av pusselbitarna till ett lyckligt liv.

Jos elämässäsi on jatkuvaa suorittamista ja stressiä on hyvä joskus hiljentää tahtia, hengittää ja keskittyä hetkeen. Rentouttavaa yin joogaa, klassista hatha joogaa, rauhallisia meditaatioharjoituksia ja syviä rentoutusharjoituksia. Löydä arjen tasapaino. Cecilia on itse varttunut kauniin suomalaisen luonnon välittömässä läheisyydessä ja jooga on hänelle yksi pala onnellisen elämän palapelissä.

To be able to slow down, breathe and focus in the present moment is sometimes necessary if you live a stressful life. Yin yoga, classic hatha yoga, meditation and relaxation is what Cecilia's yoga classes are all about. Find a balance in your everyday life. Cecilia has grown up close to beautiful Finnish nature and for her yoga is one piece in the big puzzle of a happy life.

#### ***Daphne Jensen***

*Skrattyoga* (c. 60-90min). Skratt frigör och förenar. Ett gott skratt förlänger livet.

*Yoga med Daphne (Hathayoga)* (c. 30-90 min). Finn ditt nya sätt att varva ner och få en skön känsla i kroppen på köpet. Många olika nivåer och teman med bl.a. solhålsningar, slow yoga, flow yoga, yin yoga och andningsövningar.

*Naurujooga* (n. 60-90 min). Nauraminen on vapauttavaa ja yhdistävää. Kunnon nauru pidentää ikää.

*Joogaa Daphnen tapaan* (Hathajoogaa) (n. 30-90 min). Löydä itsellesi uusi tapa rentoutua samalla kun tuotat kehollesi hyvän olon. Monta eri tasoa, tyyliä ja teemaa.

*Laughter yoga* (c. 60-90 min). Laughter is liberating and brings us together. Laughing makes us happy.

*Yoga with Daphne* (c. 30-90min). Find yourself a new way to relax and create a nice feeling in your body. Many different levels and styles.



## CROSSNATURE

### *Linda Abrahamsson-Thomander*

CrossNature är träning utomhus i alla väder och året runt. Vi förflyttar oss i naturen och vi tränar både styrka och kondition. Alla klarar det, ingen förkunskap behövs. Övningarna anpassas till var och ens nivå. [www.crossnature.fi](http://www.crossnature.fi)

CrossNature on harjoitusmenetelmä joka suoritetaan ulkona kaikissa sääolosuhteissa ympäri vuoden. Harjoittelu sisältää sekä voima- että kuntoharjoituksia. Mitään erityistaitoja ei tarvita. Harjoitukset sovitetaan henkilön oman tason mukaisesti. [www.crossnature.fi](http://www.crossnature.fi)

CrossNature is fitness and strength exercises outdoors in every weather all year round. CrossNature is suitable for everybody in all levels. [www.crossnature.fi](http://www.crossnature.fi)

## VALLNIKA

### *Ann-Louise Weckström*

Vi bevarar ÖRTERNAS Läkande kraft i våra hudvårdprodukter. Från Finlands rena natur samlas örter in, vi odlar, vårdar och tar dem till vara. Olika växtoljor, -tinkturet och örtinfusioner sammanförs i våra utvalda recept. Produkterna finns till salu i Hantverksboden i Café Vivan och Ann-Louise berättar gärna mera om dem enskilt för er grupp.

Talletamme YRTTIEN parantavat ominaisuudet ihonhoitotuotteisiimme. Keräämme yrttejä sekä Suomen puhtaasta luonnosta, että viljelemme niitä itse ja hoidamme ja hellimme niitä sadonkorjuuseen asti. Yhdistämme erilaisia kasviöljyutteita, -tinktuuroita ja yrtti-infusiota valitsemisamme resepteissä. Tuotteita on myynnissä Café Vivanin Käsiyöläispuodissa ja Ann-Louise kertoo niistä mielellään lisää ryhmällemme erikseen.

We preserve the HERBS healing Power in our skin care products. From Finland's pure nature the herbs are collected, grown, cared and cherished. Different plant oils, -tinctures and herb infusions are combined in our selected recipes. We sell Vallnika's products in the Local Handicraft shop in Café Vivan and Ann-Louise will be glad to tell more about the products to your group.

## MEDITATIIVINEN METSÄKÄVELY – MEDITATIV SKOGSPROMENAD - A MEDITATIVE WALK IN THE FOREST

### *Katja Tanner*

MEDITATIIVINEN METSÄKÄVELY vie sinut metsään, hyvinvoinnin lähteelle lumoavaan saaristolaisluontoon. Kallioilta avartuvat maisemat johdattelevat meidät havainnoimaan ja tunnustelemaan hiljentymisen taitoa. Luonnon rauha mahdollistaa pysähtymisen oman itsen äärelle ja auttaa hengittelemään sisimpäämme hyvää oloa. Ohjatut hiljentymisen hetket tauottavat rauhallisen viiden kilometrin samoilemisen laavulle ja takaisin. Meditatiivinen metsäkävely voimaannuttaa, antaa keinoja mielen tasapainottamiseen, stressin helpottamiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Ohjaajana toimii Katja Tanner, Myfeel. Katja on joogaopettaja (RYT 200), meditaatio-ohjaaja, liikunnanohjaaja, FISAF PT. Facebook/myfeel.



## NATURVANDRINGAR – LUONTOVAELLUKSET – NATURE WELLNESS, WALK IN THE FOREST

*Daphne Jensen*

Naturvandringar med och för alla sinnen. (c. 1-3h). Vi upplever det stora i det lilla och det lilla i det stora. Olika teman: t.ex. tystnad, yoga, skratt, medveten närvaro.

Luontovaellukset kaikille aisteille (n. 1-3h). Koemme luontoa kaikilla aisteilla eri teemoilla esim. hiljaisuus, jooga, nauru, tietoinen läsnäolo

Nature wellness – walk in the forest (1-3 h). Experience the nature with all your senses. Walking can be done on small roads, trekking paths or off road. We listen to the silence and feel the nature in a happy and mindful way.

## NATURSTIGAR OCH VINDSKYDDET | LUONTOPOLUT JA LAAVU | NATURE TRAILS AND THE LEAN-TO

Njut av den vackra skärgårdsnaturen och gör en liten vandring på en av våra fina naturstigar. Du kan även äta lätt lunch eller dricka kaffe ute vid Vindskyddet. Café Vivan har olika alternativ att välja mellan.

Nauti kauniista saaristolaisluonnosta ja tee pieni vaellus Söderlångvikin kartanon eri luontopoluilla. Voit myös nauttia kevytlounaan tai juoda kahvit Laavulla. Café Vivanista löydät eri tarjoiluvaihtoehtoja.

Enjoy hiking in the beautiful archipelago nature. We have different nature trails on the area. There is also possibility to enjoy a light lunch or just have a cup of coffee at the lean-to. More information from Café Vivan.

## VAGNSMUSEET | VAUNUMUSEO | THE MUSEUM OF HORSE CARRIAGES

Beställ en guidad tur i Vagnsmuseet. Vagnarna finns presenterade på vår hemsida.

Tilaa opastettu kierros Vaunumuseossa. Kuvia vaunukokoelmasta löydät kotisivuiltamme.

Book a guided tour in the museum of Horse Carriages. See pictures of the different carriages on our website.

## ÄPPELPLOCKNING & LUNCH- OMENANPOIMINTAA & LOUNAS - PICK YOUR OWN APPLES & LUNCH

September 2019 | Syyskuu 2019 | September 2019: 3.9, 10.9, 12.9, 17.9 kl | klo | at 11.00-13.30

## CYKLAR – POLKUPYÖRIÄ – BICYCLES

Vi hyr ut cyklar under högsäsong. Ni kan tex cykla längs med Kustrutten och returnera cyklarna till vilken som helst cykeluthyrningsplats på rutten. [www.carfield.fi](http://www.carfield.fi) [www.rannikkoreitti.fi](http://www.rannikkoreitti.fi)

Vuokraamme pyöriä kesäsesongin aikana. Voitte pyöräillä esim. Rannikkoreittiä ja palauttaa pyöränne mihin tahansa pyöränvuokrauspisteeseen reitin varrella. [www.carfield.fi](http://www.carfield.fi) [www.rannikkoreitti.fi](http://www.rannikkoreitti.fi)

We rent bicycles during high season. Take the Coastal Route and return your bicycle to any of the rental posts along the route. [www.carfield.fi](http://www.carfield.fi) [www.rannikkoreitti.fi](http://www.rannikkoreitti.fi)

## PADDLING– MELONTAA – KAJAKING

Beställ till din grupp en egen skärgårdsupplevelse på vatten | Tilaa ryhmällesi räätälöity saaristokokemus | Go kajaking in the beautiful archipelago.